

Aos jogadores e equipa técnica do escalão de juniores, do Núcleo Sportinguista de Rio Maior, à Xana, à Maria, à minha orientadora, Prof.^a Carla Chicau Borrego, aos meus amigos e familiares pela compreensão que tiveram do pouco tempo que estive ao lado deles, durante este período, deixo-lhes aqui uma simples frase...

*“Se te restar apenas um último fôlego...utiliza-o para simplesmente dizeres **muito obrigado!**”...*

Pam Brown

RESUMO

O presente relatório de estágio insere-se na unidade curricular de estágio, do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, realizado entre os meses de setembro de 2011 a maio de 2012, no Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM), nomeadamente na equipa de juniores (n= 17), com idades compreendidas entre os 16 e 19 anos, através do desenvolvimento e aplicação de um plano de consultoria e intervenção em psicologia do desporto no futebol jovem. Como objetivo geral pretendeu-se observar, analisar e diagnosticar comportamentos, competências susceptíveis de desenvolvimento ou melhoria nos jogadores e no treinador. Após a observação inicial e a aplicação do questionário OMSAT-3, foram implementadas estratégias com o objetivo de otimizar o rendimento destes, quer a nível desportivo quer a nível pessoal.

Os resultados indicaram que após as intervenções realizadas, verificou-se uma evolução nos jogadores, a nível das habilidades avaliadas no referido instrumento psicológico, particularmente no que respeita ao treino psicológico e planeamento competitivo.

Inserido na área comunidade, do estágio, foi realizado um seminário intitulado “Psicologia do Desporto – Liderança nas Seleções Nacionais de Futebol”, contando com a presença de diversos treinadores/selecionadores nacionais. Temas como o processo de liderança dentro das seleções nacionais, a diferença entre seleções femininas e masculinas, o capitão de equipa foram debatidos, entre outros.

Relativamente a área complementar, foi implementado o Gabinete de Psicologia do Desporto no NSRM, tendo como objetivo o alargamento da psicologia do desporto e dos seus benefícios junto de todos os jogadores, pais, treinadores e outros agentes desportivos. Foi também facultado apoio, num projeto de desenvolvimento de competências pessoais e sociais através do desporto em contexto escolar, tendo como base o *Programa de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison*, sendo este um modelo de intervenção pedagógica através da atividade física.

Palavras-Chave: Psicologia do Desporto; Consultadoria; Intervenção; Futebol; Jovens.

ABSTRACT

This apprenticeship report is part of the training curricular unit, of the Master's degree in Psychology of Sport and Exercise, at the School of Sport in Rio Maior, held between the months of September 2011 and May 2012, at the Núcleo Sportinguista of Rio Maior (NSRM), namely with the juniors team ($n = 17$), aged between 16 and 19 years, through the development and implementation of a plan of consulting and intervention, concerning sport psychology in football among young people. As a general objective, it was intended to observe, analyze and diagnose behaviors, skills susceptible to development or improvement within the players and the coach. After the initial observation and the OMSAT-3 questionnaire application, strategies were implemented, in order to optimize their performance, whether at sport or on a personal level.

The results indicated that, after interventions, there has been an evolution in the players, as far as evaluated skills in the psychological instrument are concerned, particularly regarding psychological training and competitive planning.

Inserted in the area Community, a seminar called "Psychology of Sport - Leadership in the National Football Teams" took place, with the presence of several national team coaches. Topics such as the leadership process within the national teams, the difference between male and female teams, the team captain, among others, were discussed.

In relation to the complementary area, the Office of Psychology of Sport was implemented at NSRM, aiming to extend the psychology of sport and its benefits among all players, parents, coaches and other sports agents. Support was also provided, in a development project of personal and social skills through sport in school context, based on the Hellison's Teaching Personal and Social Responsibility Program, which is a model of educational intervention through physical activity.

Keywords: Sports Psychology; Consulting; Intervention; Football; Youth.

ÍNDICE

RESUMO	2
ABSTRACT	3
1 ENQUADRAMENTO	6
1.1 O Papel do Psicólogo do Desporto	7
1.2 Caracterização da Modalidade de Futebol	9
1.3 O Papel do Psicólogo no Futebol	9
2 OBJETIVOS DO ESTÁGIO	12
3 CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO	13
3.1 Núcleo Sportinguista de Rio Maior – FootEscola	13
3.2 Caracterização da População Alvo	13
4 ÁREA DE INTERVENÇÃO	14
4.1 Planificação do Estágio	14
4.2 Intervenções Realizadas	18
4.3 Avaliação Quantitativa da Equipa	23
4.4 Criação do “Dossier do Jogador”	25
4.5 Participação no Boletim Informativo do NSRM	25
4.6 Intervenção com o Treinador	25
4.7 Celebração do aniversário dos jogadores e elementos da equipa técnica	26
5 RENDIMENTO DESPORTIVO DA EQUIPA	26
6 ÁREA COMUNIDADE	27
6.1 Seminário “Psicologia do Desporto – Liderança nas Seleções Nacionais de Futebol”	27
6.2 Reflexão	29
7 ÁREA COMPLEMENTAR	29
7.1 Gabinete de Psicologia do Desporto do NSRM	29
7.2 Reflexão	30
7.3 Curso de Educação e Formação (CEF)	30
7.4 Reflexão	31
7.5 Participação em Ação de Formação e Workshop	31
7.6 Divulgação do Estágio no <i>Blast-Off</i> – Feira Anual de Estágios	31
8 REFLEXÃO CRÍTICA	31

9	BIBLIOGRAFIA.....	33
10	ANEXOS.....	34
10.1	Resultado (valores) da Avaliação de Competências Psicológicas da Equipa..	34
10.2	Dados estatísticos acerca da equipa	34

1 ENQUADRAMENTO

O presente relatório de estágio, insere-se na unidade curricular de Estágio Curricular, do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício (MPDE), da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) através do desenvolvimento e aplicação de um plano de consultoria e intervenção em psicologia do desporto no futebol jovem, nomeadamente na equipa de juniores do Núcleo Sportinguista de Rio Maior (NSRM).

Segundo Weinberg e Gould (2001), os profissionais que estudam psicologia do desporto visam dois grandes objetivos: entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um atleta e entender como a participação em desportos e exercícios afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa.

O desporto de competição, exige que o atleta dê o máximo das suas capacidades enquanto compete. Estas capacidades podem ampliar-se mediante o trabalho que se leva a cabo no treino. Basicamente a atividade do atleta no treino dirige-se para a aquisição, perfeição e consolidação de recursos úteis e eficazes que otimizem as suas possibilidades de rendimento na competição, aumentando assim as suas opções para conseguirem atingir os resultados desejados (Buceta, 1998).

A par da importância do treino físico encontra-se o treino psicológico, sendo nos desportos coletivos fundamental a potencialização de habilidades psicológicas como a coesão de equipa, a comunicação, a motivação, o estabelecimento de objetivos, a atenção e concentração, o controlo emocional, técnicas de relaxamento, entre outras.

Para Samulski (2002), o objetivo do treino psicológico é desenvolver e melhorar as habilidades e competências psicológicas (cognitiva, motivacional, emocional e social) de atletas, técnicos e equipas, por meio da aplicação de técnicas e programas de treino psicológico, tendo como principais objetivos: desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, emocionais, motivacionais e sociais de atletas e técnicos; estabilizar o comportamento emocional durante a competição (autocontrolo emocional); acelerar e otimizar o processo de reabilitação e recuperação e melhorar os processos de comunicação (liderança e comunicação).

A coesão de equipa pode ser definida como um processo dinâmico que tem como objetivo favorecer a união de um grupo para o alcance dos seus objetivos e satisfação das necessidades afetivas dos membros (Carron, Hausenblas & Eys, 2005).

Também é essencial o treino da atenção concentração, pois o jogador durante a competição é confrontado com uma enorme variedade de estímulos. Através do treino, desta habilidade psicológica, o jogador aumenta a velocidade da capacidade de seleção da informação pertinente para a realização da tarefa, conseguindo rapidamente tomar uma decisão, apresentando assim uma resposta adequada à situação.

A técnica do estabelecimento de objetivos pode ser utilizada pelo treinador com múltiplos propósitos, fundamentalmente, planificar melhor o trabalho a realizar, aumentar a motivação, a autoconfiança e o estado de alerta dos jogadores, controlando a sua atenção e otimizando as suas potencialidades de rendimento no treino e na competição (Buceta, 1998).

As técnicas de relaxamento têm sido, desde sempre, muito utilizados no desporto e, nesta área de preparação psicológica, visam essencialmente o controlo emocional, a diminuição do stress, da ansiedade, da angústia, dos medos, dos bloqueios (Brito, 2009).

Assim, este estágio teve como base o desenvolvimento e a aplicação de um plano de consultoria e intervenção em psicologia do desporto, conduzindo os jogadores e os técnicos (treinador) a adquirirem, aperfeiçoarem e a consolidarem as suas capacidades psicológicas, levando-os assim a atingirem os seus objetivos desportivos.

1.1 O Papel do Psicólogo do Desporto

O papel que a psicologia do desporto representa, é cada vez mais relevante. Muitas são as referências aos aspetos mentais ou psicológicos, nos depoimentos de atletas e/ou treinador, como exemplo:

“Seus conselhos têm-me ajudado, e não só nos maus momentos. Consulto o psicólogo uma vez por semana ou duas vezes por mês, segundo as minhas necessidades. Defendo a incorporação de um psicólogo nos quadros técnicos do clube, porque os treinadores o que entendem é de futebol, mas um especialista em psicologia pode aprofundar mais esta temática, sabendo o que necessita cada jogador e cada equipa”.

(Carlos Garcia, jogador de futebol espanhol)

No entanto a figura profissional do psicólogo, não é ainda aceite na comunidade desportiva (Dosil, 2008). A psicologia do desporto estuda os fenómenos psicológicos específicos do desporto, ou seja, os comportamentos, tudo aquilo que os desportistas

fazem, e os processos mentais, tudo aquilo que se passa na cabeça do desportista (Brito, 2009). O mesmo autor refere ainda que o psicólogo do desporto pode desempenhar diferentes trabalhos ou tarefas:

- a) Apenas observar ou estudar comportamentos, situações;
- b) Trabalhar somente com o treinador, aconselhando-o, mas sem interferir com os atletas ou a equipa;
- c) Integrar apenas a equipa técnica, acompanhando sempre a equipa;
- d) Trabalhar num centro psicotécnico ou laboratório, onde os atletas vão realizar exames psicológicos;
- e) Consultor para casos especiais ou difíceis, se desempenhar o papel de uma pessoa que o atleta pode consultar, pedir apoio.

Independentemente da função desempenhada, o psicólogo do desporto não divulga publicamente os resultados ou apreciações acerca dos atletas e entidades envolvidas na sua intervenção, porém o atleta tem o direito de saber os seus resultados, apreciações, mas nunca os dos outros (Brito, 2009).

Segundo Dosil (2008), existem dez competências base que o psicólogo do desporto terá de possuir para desempenhar de forma ótima e clara o seu papel:

1. Conhecer a psicologia de cada desporto;
2. Capacidade de observação (avaliação de situações imprevistas);
3. Estabilidade emocional e tolerância à frustração;
4. Compreensão e utilização do tipo de comunicação da modalidade desportiva;
5. Criatividade na construção de um programa de treino mental;
6. Trabalhar personalizadamente com cada atleta;
7. Capacidade de interação através da comunicação;
8. Adaptação a equipas heterogéneas e a diferentes tipos de pessoas;
9. Desenvolvimento de exclusividade com o atleta: compromisso;
10. A excelência como característica do psicólogo do desporto.

1.2 Caracterização da Modalidade de Futebol

O futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os jogadores estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista de posse de bola, respeitando as leis do jogo, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória. Para se atingir esta finalidade, o futebol possui uma dinâmica própria, um conteúdo que se pode definir a essência do jogo a qual, moldada pelas suas leis e regulamentos dá origem a uma série de atitudes e comportamentos técnico-táticos. Concretamente, é o jogo que estabelece o perfil das exigências impostas aos jogadores, originando assim um quadro experimental específico. Isto é válido, tanto para as ações motoras em si, e o seu consequente desempenho, bem como para as solicitações de ordem psíquica e a sua exteriorização em termos de resposta (Castelo, 2008).

As equipas em confronto direto formam duas entidades coletivas que planificam e coordenam as suas ações para agir uma contra a outra, cujos comportamentos são determinados pelas relações antagónicas de ataque/defesa. Representam assim, nesta perspetiva, uma forma de atividade social com variadas manifestações específicas, cujo conteúdo consta de ações e interações (Castelo, 2008).

1.3 O Papel do Psicólogo no Futebol

Atualmente o treino desportivo já inclui treino psicológico (atenção, concentração, controlo de estímulos, tomada de decisão, etc.) por isso é tarefa do psicólogo dar as indicações precisas (quando, como e a quem) para que não seja inespecífico. Além de específico, espera-se que seja elaborado em função dos pontos débeis e fortes de cada um dos jogadores e da equipa, assim como para cada uma das situações. O trabalho do psicólogo aplicado ao futebol possui um amplo campo de trabalho: prevenir problemas, preservar pontos fortes do futebolista, recuperar habilidades que se tenham perdido, modificar/corrigir alguma variável e proporcionar alternativas.

Segundo Ruiz (1999), o psicólogo deve decidir que modalidade de intervenção é mais adequada à situação e ao jogador (ou outro agente desportivo), deve ainda tratar cada jogador tendo em consideração a posição em que joga e nunca de uma maneira

uniforme. Por último e não menos importante, destacar o facto de conhecer perfeitamente o meio em que se desenvolve o treino (futebol), assim como a estrutura do clube, a sua organização, a sua capacidade económica, a sua história e a filosofia do clube. O mesmo autor refere, ainda, que existem numerosas experiências que o psicólogo aplicado ao futebol pode desenvolver no âmbito de programas de preparação e treino psicológico com jovens desportistas, com o objetivo de desenvolver condutas e cognições adaptativas para confrontar as solicitações da competição. Os programas podem englobar os seguintes aspetos:

- a) Áreas de trabalho: pais, jogadores, treinadores;
- b) Treino de habilidades psicológicas básicas mediante o uso de técnicas psicológicas específicas;
- c) Registo, observação e avaliação de condutas desportivas;
- d) Estilos de comunicação (pais, treinador e atletas);
- e) Resolução de conflitos;
- f) Detecção e seleção de jogadores para o crescimento da sua carreira;
- g) Transmissão de valores relacionados com a socialização pelo futebol.

Treinador

Como conhecimento prévio é decisivo saber qual a opinião dos treinadores de futebol acerca do trabalho dos psicólogos. O treinador é o principal meio para a intervenção. Devem ser trabalhados os seguintes aspetos de forma direta com o treinador e de forma indireta com o jogador e equipa:

- a) Estilo de comunicação e controlo da aprendizagem: a forma de dar instruções relativas à conduta dos jogadores em treino e na competição. Esta deve ser uma das prioridades da observação em intervenção, por parte do psicólogo.
- b) Controlo de estímulos antecedentes e consequentes à conduta desportiva: o treinador deve ter controlo das condutas desportivas do jogador no treino e na competição.
- c) Direção da equipa e dos jogadores: resolução de conflitos, coesão e cooperação da equipa.
- d) O trabalho do psicólogo aplicado ao futebol inclui necessariamente a observação, avaliação e intervenção (se necessária) em relação à conduta do treinador:

- e) Controlo emocional (treino emocional e ativação competitiva);
- f) Estabelecimento de objetivos (ferramenta básica para motivar os jogadores);
- g) Clima motivacional durante o treino;
- h) Técnicas de confronto para situações percebidas como stressantes;
- i) Tomada de decisão: todas as suas decisões são de risco, desde as que parecem mais irrelevantes até às mais definitivas;
- j) Prevenção do *burnout*: o stress continuado nos treinadores pode conduzir a situações em que a sua motivação cessa.

(Garcia-Mas, 2002)

Algumas das intervenções deverão ser realizadas de forma indireta através do treinador, uma vez que não são muitas as ocasiões que se podem realizar de forma direta, com toda a equipa a “receber” intervenção.

Família

O trabalho aplicado do psicólogo no futebol deve incluir, conhecer o estado de apoio/pressão para cada um dos jogadores e intervir (com a família, caso seja necessário). Perante as situações psicoeducativas ou psicossociais, o psicólogo aplicado ao futebol poderá optar por trabalhar a situação específica da relação entre o jogador e os seus pais (incongruência motivacional), ou na relação entre pais e treinadores.

Para Buceta (1998, cit. Dosil, 2008) os princípios gerais do treino psicológico são válidos neste campo. Este treino deve englobar os seguintes aspetos:

- a) Flexibilização das condições de aprendizagem do jogador e do treinador;
- b) Planificação de objetivos para o jogador, e que permitam também a avaliação do psicólogo desportivo;
- c) Aplicação das leis de aprendizagem (reforços, castigos, extinção, controlo de estímulos em relação à ativação, exposição);
- d) Aprendizagem de habilidades psicológicas para a melhoria do rendimento desportivo, técnico e tático;
- e) Ensaio repetitivo e aplicação à competição. Estabelecimento de rotinas integradas;

- f) Preparação específica para a competição e sua recuperação;
- g) Prevenção de casos específicos: fadiga, lesões e abandono.

O mesmo autor refere ainda mais especificamente que, uma intervenção ao nível individual pode incluir os seguintes aspetos:

- a) Alteração dos processos básicos (atenção, concentração, motivação, ...) em função das situações e da dinâmica de jogo;
- b) Alteração dos processos cognitivos (pensamentos irracionais, negativos) durante o treino e competição;
- c) Alteração dos processos atribucionais relacionados com as causas de êxito e fracasso percebidas pelos jogadores;
- d) Alteração nos processos emocionais quando predominam as emoções que o jogador percebe como debilitadoras ou bloqueadoras relacionadas com uma determinada situação.

Enquanto a nível da equipa a maioria dos problemas estão relacionados com a dinâmica da equipa e com os mecanismos internos que se relacionam com a coesão e cooperação. As causas desencadeadoras podem ser muito diversas:

- a) Chegada de novos jogadores;
- b) Jogadores suplentes;
- c) Jogadores de outras culturas, religiões e valores;
- d) Mudança de treinador;
- e) Mudança dos objetivos de equipa;
- f) Situações especiais (viagens, jogos fora de casa, seleções...);
- g) Maus resultados contínuos.

(Garcia-Mas, 2002)

2 OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Como objetivo geral, pretendeu-se, a observação e a análise de comportamentos em todos os agentes desportivos inerentes à equipa de juniores, do NSRM, diagnosticando competências psicológicas, assim como a implementação de estratégias,

métodos e técnicas aprendidas ao longo destes últimos quatro anos de formação em Psicologia do Desporto.

Após esta análise foram implementadas estratégias com o objetivo de otimizar o rendimento dos jogadores e equipa técnica, quer a nível desportivo quer a nível pessoal.

Assim, pretendeu-se atingir os seguintes objetivos específicos:

- a) Integração bem-sucedida, junto de todos os elementos e órgãos inerentes à entidade de estágio;
- b) Diagnosticar competências psicológicas dos jogadores e do treinador, contribuindo para a melhoria e/ou desenvolvimento das mesmas;
- c) Definição do papel da estagiária junto de todos os agentes desportivos, respeitando todos os princípios éticos dentro da instituição;
- d) Encarar cada caso como único.

3 CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE DE ESTÁGIO

3.1 Núcleo Sportinguista de Rio Maior – FootEscola

O NSRM, situado na cidade de Rio Maior, é, em termos estatutários, *“uma associação civil que congrega os sócios e adeptos do Sporting Clube de Portugal, residentes no concelho de Rio Maior”*.

O departamento de futebol juvenil do NSRM visa como objetivos a dinamização, promoção e o desenvolvimento da prática do futebol fomentando, dessa forma, experiências e interações da sua comunidade, desenvolvendo e privilegiando os valores sociais e humanos que possibilitem aos jovens o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade para que a curto, médio e longo prazo adquiram hábitos saudáveis de vida.

O NSRM procura as condições necessárias, para que os jovens tenham a possibilidade de ter um processo correto de prática desportiva. O desenvolvimento dessas práticas contribuirá, decisivamente, para a evolução dos jogadores não só a nível técnico e técnico/tático como também a nível físico/fisiológico, psicológico e social.

3.2 Caracterização da População Alvo

A equipa do escalão de juniores, da época desportiva 2011/2012, do NSRM, iniciou, com 19 jogadores, do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 16 e

os 19 anos. Durante os meses de novembro e dezembro, ingressaram na equipa dois novos jogadores, tendo desistido quatro ao longo de toda a época, ficando assim a equipa constituída por 17 jogadores, mantendo o intervalo de idades.

Foram realizados 3 treinos/semana, com uma duração de 1h30m/cada, acrescentando o dia da competição (sábado), perfazendo, assim, um total de 486 horas de contacto.

4 ÁREA DE INTERVENÇÃO

4.1 Planificação do Estágio

Conforme se pode verificar na figura 1, o estágio realizou-se em 6 fases, iniciando-se a 5 de setembro de 2011 e terminando no dia 18 de maio de 2012. De realçar cada uma das fases não se encerram nelas próprias, existindo sim uma grande continuidade.

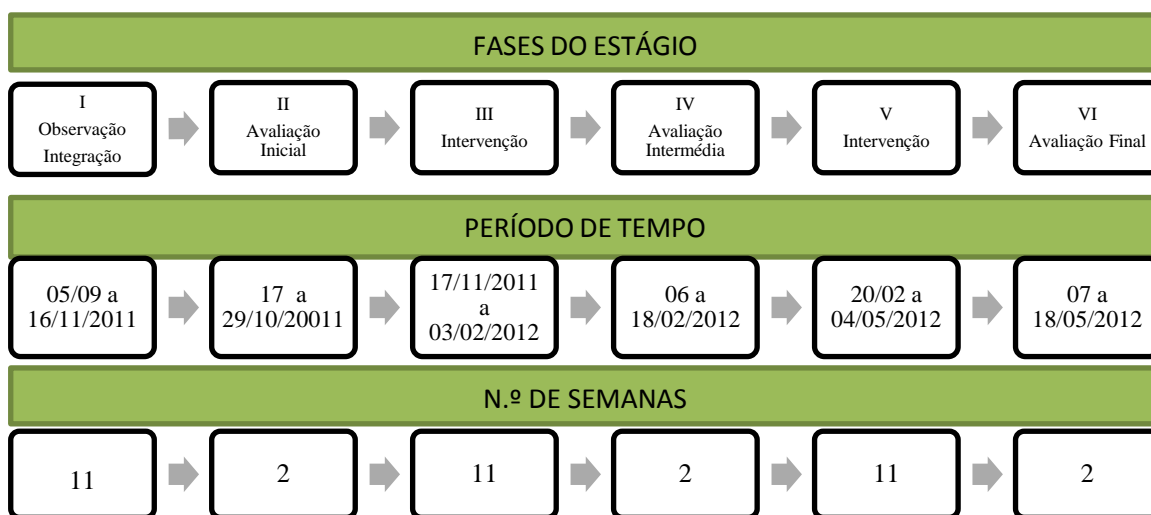


Figura 1 – Planificação do Estágio

A fase I, observação/integração é uma fase fundamental para a recolha de informações, e assim dar início a um conhecimento mais aprofundado da equipa. É um momento muito importante, pois só através de uma boa integração e da aceitação por parte de toda a equipa, será possível desenrolar um programa de intervenção de forma eficaz. Assim, foram utilizados vários procedimentos de análise (qualitativos e quantitativos), com o objetivo de recolher o maior número de informações, acerca do processo de desenvolvimento da equipa.

Os dados qualitativos foram recolhidos através de observação direta, tanto nos treinos como nas competições, gravação áudio de palestras, assim como através de conversas formais e informais com todos os elementos da equipa, sendo as informações transcritas imediatamente ou após as conversas, para um caderno de notas. Foi ainda realizada uma entrevista individual, baseada na Entrevista de Avaliação Psicológica para Crianças e Jovens - EAP-CJ (Gomes e Cruz, 2007), com o intuito de recolher informações acerca da identificação pessoal, desportiva e familiar do jogador; do clube, da modalidade e do treinador; da experiência desportiva e da perceção de competência; do apoio familiar; do stress e da perceção de ameaça.

No que respeita à recolha de dados quantitativos, avaliação inicial (fase II) foi aplicado o questionário OMSAT-3 (Durand-Bush, Salmela & Green-Demers, 2001), com uma escala de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). Este questionário engloba 3 tipos de habilidades: mentais, psicossomáticas e cognitivas. Dentro das habilidades mentais encontram-se 3 habilidades fundamentais que são a base para o estado de performance mental de sucesso no desporto: estabelecimento de objetivos, autoconfiança, compromisso. As habilidades psicossomáticas relacionam as várias componentes mentais e energia física e a habilidade para controlá-las: reações ao stress, controlo do medo, relaxamento e ativação. Por fim, as habilidades cognitivas que são extremamente importantes para a performance: foco atencional, refocalização da atenção, visualização mental, treino psicológico e planeamento competitivo.

Assim, em termos de avaliação inicial, verificamos que relativamente aos:

a) Jogadores

- Maioria dos jogadores passou por, quase, todos os escalões do NSRM, o que evidencia um conhecimento mútuo;
- Maioria dos jogadores já se conheciam, tendo em conta que residem todos na área de Rio Maior, estudando quase todos na mesma instituição de ensino, e fazendo parte, alguns, do mesmo grupo de pares;
- Ambiente saudável, equipa muito simpática e divertida;
- Assiduidade e pontualidade da grande maioria dos jogadores aos treinos e competições;

- 2 Jogadores mais introvertidos, não tomavam iniciativa para iniciar uma conversa, no entanto, após um elemento iniciar a mesma, falavam de forma natural, libertando a possível vergonha;
- 3 Jogadores ingressaram na faculdade, em Lisboa, treinando somente com a equipa nos períodos de férias escolares;
- 1 Jogador novo, oriundo de uma equipa rival do NSRM, tendo sido muito bem recebido pelos outros jogadores, tornando assim a sua integração mais facilitada;
- Desistência de um jogador no início do mês de novembro, sem ter apresentado qualquer justificação;
- Todos os jogadores tomavam banho, após os treinos e as competições;
- Grande motivação e empenho, por parte de todos, na conquista do grande objetivo para a época – subida de divisão;
- Embora tenha sido algo surpreendente e estranho, por se tratar de uma mulher, foi muito boa a aceitação da estagiária na equipa, tendo os jogadores manifestado contentamento pela presença da mesma, demonstrando interesse pela psicologia do desporto;
- 1 Jogador demasiado impulsivo, nomeadamente com as equipas de arbitragem;
- 1 Jogador que nunca ia com a equipa nas carrinhas para as competições que decorriam fora, indo sempre com o pai;
- 1 Jogador que não aceitava as recomendações relativamente à sua prestação, quer pelo treinador quer pelos colegas;
- Comunicação débil nos jogos, à exceção do capitão de equipa e do guarda-redes;
- Os resultados da entrevista psicológica demonstraram que os jogadores gostam do NSRM, devido à sua organização e instalações, apontando como fator negativo o pagamento da mensalidade. Consideraram os treinos muito bem elaborados, mencionando que o treinador é um profissional com conhecimentos acima da média, no entanto, referiram que gostavam de conversar mais com este enquanto pessoa e não como treinador. Referiram ainda que se divertiam imenso nos treinos e nas competições;

- Relativamente à avaliação inicial, ou seja, a primeira aplicação do questionário OMSAT-3, verificou-se que as categorias avaliadas encontravam-se com valores muito equivalentes, no entanto, destacou-se as categorias treino psicológico, planeamento competitivo e refocalização da atenção com valores mais reduzidos.

b) Equipa Técnica:

- Treinos muito bem planeados, organizados e controlados;
- Forte ligação entre os 3 membros da equipa técnica: treinador, treinador-adjunto e delegado;
- Elemento novo na equipa – massagista;
- Treinador com grandes conhecimentos acerca da psicologia do desporto, valorizando as competências psicológicas de igual forma como as competências físicas e técnico-táticas. Durante as suas palestras, implementava por diversas vezes componentes psicológicas. A comunicação utilizada era muito assertiva, clara e objetiva, solicitando sempre que caso existissem dúvidas, as expusessem para que ficasse tudo esclarecido de imediato. Apresentava uma boa colocação de voz, mantendo o contacto visual com todos, dando uma maior entoação às ideias que pretendia realçar. Quanto à liderança, e embora tivesse nas suas mãos o poder de tomar as decisões, solicitava sempre aos outros técnicos a sua opinião, antes de implementar as decisões finais, e caso fosse necessário alterava-as. Justificava sempre aos jogadores as decisões tomadas. Os feedbacks positivos eram constantes aos jogadores, valorizando o trabalho desenvolvido, transmitindo sempre muita confiança nas suas palestras.

c) Pais

- Embora nas entrevistas realizadas, somente um atleta tenha referido que não tinha apoio dos pais, a presença destes era muito reduzida, no entanto, na sua grande maioria, eram eles que levavam os filhos tanto para os treinos como para as concentrações das competições. Somente três pais e uma mãe eram assíduos às competições em casa, e dois pais e uma mãe, às competições fora.

Após a observação e avaliação inicial, deu-se início à fase de intervenção (fase III). Posteriormente, e com o objetivo de analisar a evolução da equipa após esta

intervenção, foi aplicado novamente o questionário OMSAT-3 (fase IV). De seguida, e conforme a planificação deu-se continuidade à intervenção (fase V), por mais 11 semanas, terminando com aplicação, pela 3ª vez, do questionário OMSAT-3 (fase VI), sendo esta a avaliação final da equipa.

Para que todo este processo decorresse de forma eficaz, e para que a orientadora de estágio estivesse sempre ocorrente do mesmo, foram realizadas reuniões de orientação de estágio quinzenalmente, tendo as mesmas perfazendo cerca de 40 horas de discussão e melhoramento de estratégias de intervenção.

4.2 Intervenções Realizadas

As intervenções realizadas passaram maioritariamente pela realização de dinâmicas de grupo. Tratando-se de um desporto coletivo, consideramos fundamental trabalhar com todos os jogadores ao mesmo tempo as competências abaixo mencionadas.

COMPETÊNCIA	ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS 7 SESSÕES	- Na primeira sessão foi realizada uma introdução ao tema, de modo a enquadrar os jogadores acerca da competência a desenvolver. Nas sessões seguintes foram solicitados, através de uma grelha, em anexo, os objetivos individuais de cada jogador e da equipa, para o jogo seguinte. Na semana seguinte, eram discutidos os objetivos enumerados, analisando se os mesmos tinham ou não sido atingidos. Todos os jogadores que conseguiam atingir os seus objetivos, eram contemplados com um incentivo.
REFLEXÃO	As sessões decorreram de forma positiva, sendo visível uma evolução nos jogadores. Aquando dos jogos, mencionavam “ <i>eu sei quais são os meus objetivos, e vou atingi-los</i> ”. Por diversas vezes, os jogadores referiram “ <i>atingi os meus objetivos, mereço uma recompensa. Estava no campo e recordava-me dos objetivos estabelecidos</i> ”. Foi visível o empenhamento e por conseguinte a evolução dos jogadores, nomeadamente no jogador bastante impulsivo, estabelecendo este ponto menos forte, como um dos seus objetivos a modificar, conseguindo, e muito bem, controlar a

sua impulsividade perante as equipas de arbitragem, encontrando estratégias, passando estas por morder os lábios ou bater com as mãos na relva. Outro jogador em que o treinador por diversas vezes solicitava que retirasse a bola com a cabeça, no qual ele mencionava que não tinha confiança, começou-o a fazer-lo e eficazmente.

COMPETÊNCIA	ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS
RELAXAMENTO 4 SESSÕES	- <i>Técnica de Respiração de Lindeman</i> - Na primeira sessão foi realizada uma introdução acerca da técnica, de modo a enquadrar os jogadores, seguindo-se da realização de exercícios práticos. Nas sessões seguintes, prosseguiu-se a realização dos exercícios práticos, tendo como objetivo a aprendizagem da técnica, podendo assim os jogadores utilizarem a mesma sempre que considerassem conveniente, quer em contexto desportivo quer noutra contexto quotidiano.
REFLEXÃO	As sessões correram bastante bem, todos os jogadores mostraram interesse em saber como se executava e quais as vantagens da aplicação da técnica, tendo em conta que a poderiam aplicar em qualquer circunstância da vida, nomeadamente, e segundo os mesmos, na escola aquando da realização de testes, uma vez que a mesma não necessita de um local específico para a sua realização. Durante alguns momentos de maior nervosismo, e nomeadamente em competição, alguns jogadores aplicaram a mesma, tendo referido que conseguiam diminuir o seu estado de nervosismo.

COMPETÊNCIA	ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS
MOTIVAÇÃO / AUTOCONFIANÇA 8 SESSÕES	- Realização de dinâmicas de grupo – com o objetivo de potencializar a motivação nos jogadores, para a conquista dos objetivos estabelecidos no início do campeonato, mesmo quando obstáculos inesperados surgiam (lesões, derrotas, ser suplente), não deixando assim cair a força, o empenho, e a dedicação dos

	<p>jogadores.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passagem de vídeos motivacionais, compostos por fragmentos de jogos da própria equipa, antes de jogos consideravelmente importantes, depois de realizado o aquecimento; - Colocação de frases motivacionais de autores conhecidos, dos próprios jogadores e do treinador, no balneário.
--	--

REFLEXÃO

Foram momentos importantes para os jogadores as passagens dos vídeos e a colocação das frases no balneário. Em nenhuma das situações referidas, os jogadores tinham conhecimento, e reagiram muito bem ao sucedido. Relativamente à passagem dos vídeos, foi visível a alegria e uma vontade enorme de vencer os jogos. Os olhos brilhantes sem pestanejar, os sorrisos plantados nos rostos, uma enorme força de vontade e abordagens como “*somos nós*”, “*olha o jogo em que vencemos por 8-0*”, “*que golão este*”, “*vamos ganhar isto, malta*”, “*obrigada, muito obrigada*”, foram sem dúvida a confirmação que a passagem do vídeo tinha tido o efeito pretendido. No que respeita à colocação das frases, o objetivo pretendido também foi conseguido. Os jogadores gostaram muito, especialmente por verem colocadas frases deles, manifestando alegria. Uma das frases que despertou mais atenção nos jogadores, foi uma do treinador em que dizia “*malta eu acredito. Eu acredito que vamos ganhar e subir de divisão*”, tendo os jogadores referido que “*vamos mesmo ganhar, mister*”.

COMPETÊNCIA	ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS
<p>COESÃO DE EQUIPA</p> <p>6 SESSÕES</p>	<p>- Realização de dinâmicas de grupo – com o objetivo de potencializar/melhorar a confiança entre todos os jogadores, assim como a importância do trabalho em equipa, para alcançar os objetivos da mesma.</p>
REFLEXÃO	<p>A coesão é um mecanismo que une as ações dos jogadores, que coordena os esforços para que a equipa consiga atingir os seus objetivos, sendo também um processo dinâmico que se reflete na</p>

tendência da equipa em se manter unida na conquista das suas metas. Nos desportos coletivos é o requisito mais importante, e foi isso que se pretendeu transmitir aos jogadores, através da realização destas dinâmicas. O feedback recebido por parte dos jogadores, foi positivo. Mencionaram por diversas vezes, que o trabalho era em grupo e não individual, pois só assim conseguiriam ser uma verdadeira equipa.

COMPETÊNCIA	ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS
COMUNICAÇÃO 6 SESSÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de dinâmicas de grupo – com o objetivo de desenvolver a capacidade dos jogadores em conseguirem selecionar, somente, a informação pertinente, a importância e os benefícios de uma boa comunicação no seio de uma equipa, nomeadamente em contexto de competição, a comunicação não-verbal, a forma de comunicar com os outros agentes desportivos. - Conversas formais e informais com jogadores e equipa técnica onde era solicitado que comunicassem uns com os outros no decorrer dos treinos e das competições.
REFLEXÃO	As dinâmicas e as conversas desenvolvidas, ao longo de toda a intervenção, tiveram efeito positivo. A equipa começou a comunicar de uma forma mais intensa, nomeadamente nas competições, evitando assim erros que anteriormente decorriam. Quando a comunicação não decorria da melhor forma, alguns jogadores referiam prontamente <i>“comuniquem, se disserem que estão, é muito melhor”</i> .

COMPETÊNCIA	ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS
ATENÇÃO / CONCENTRAÇÃO 6 SESSÕES	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de dinâmicas de grupo; - Realização de exercícios integrados no próprio treino; - Técnica do RIFA
REFLEXÃO	É fundamental que os jogadores consigam dirigir e manter de forma adequada a atenção nos aspetos necessários para realizar a tarefa, ignorando assim tudo o que seja alheio à mesma. A atenção e

consequentemente a concentração são pré-requisitos fundamentais para um bom desempenho desportivo. Desenvolvendo estes 2 aspectos psicológicos de forma eficaz, a velocidade do processamento de informação também é maior, levando assim à existência de um menor número de erros. Foram estas referências que foram transmitidas aos jogadores, através das sessões realizadas. Os jogadores mostraram, particularmente, interesse na técnica do RIFA, considerando a mesma muito útil, tendo sido a mesma aplicada quando assim era conveniente.

COMPETÊNCIA	ESTRATÉGIAS IMPLEMENTADAS
CONTROLO EMOCIONAL / REACÇÃO ÀS ADVERSIDADES 6 SESSÕES	<p>- Realização de dinâmicas de grupo. Estas dinâmicas consistiam em levar os jogadores a passarem pelo fracasso e pelo sucesso na realização de tarefas. A atividade iniciava-se, sempre, de um modo simples, ou seja, facilmente atingiam o sucesso, sendo posteriormente e de forma gradual colocados diversos obstáculos, com o objetivo de os jogadores encontrarem e implementarem estratégias, levando-os assim a conseguirem superar as adversidades encontradas no decorrer da atividade.</p> <p>- Realização de pequenos jogos, integrados no treino, em que não eram assinaladas algumas faltas cometidas, de forma propositada, com o objetivo dos jogadores conseguirem reagir de forma positiva às mesmas, controlando assim o seu estado emocional perante as mesmas situações em contexto de competição.</p>
REFLEXÃO	<p>Estas dinâmicas foram adaptadas, o mais possível, ao contexto de competição, trabalhando assim com os jogadores emoções referentes a situações de alegria e de angústia. Inicialmente, e quando era trabalhado o fracasso, foi visível um descontentamento por parte dos jogadores, mas com o decorrer das dinâmicas o interesse passou a ser de imediato a criação de estratégias para superar os obstáculos, referindo “<i>calma, calma, nós conseguimos resolver este problema</i>”, “<i>vamos arranjar uma estratégia</i>”, “<i>não vamos baixar os braços</i>”.</p>

4.3 Avaliação Quantitativa da Equipa

Tal como foi referenciado, anteriormente, os jogadores foram alvo de 3 avaliações (inicial, intermédia e final), durante todo o processo de intervenção, através da aplicação do questionário OMSAT-3. Abaixo, apresenta-se o gráfico com os resultados das mesmas.

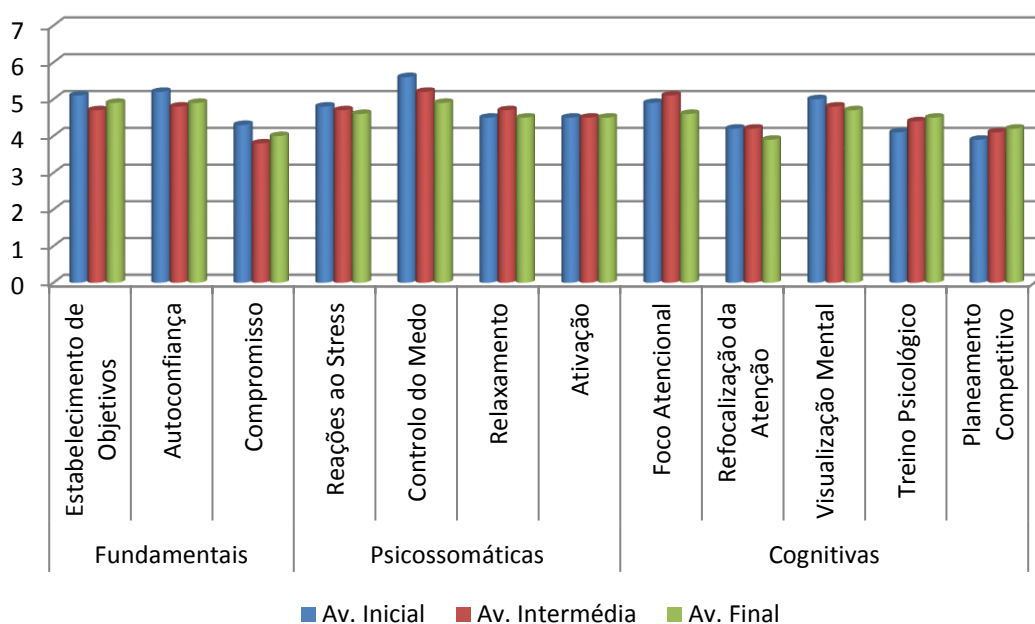


Gráfico 1 – Resultado da Avaliação de Competências Psicológicas da equipa em três momentos

Como se pode verificar, a avaliação inicial apresentou valores mais elevados (tabela 1, em anexos), na maioria das habilidades psicológicas, no entanto consideramos que esta não deve ser tida muito em consideração. Justificamos esta afirmação, uma vez que esta avaliação foi realizada logo no início do estágio, onde não tinha decorrido qualquer intervenção, logo, consideramos que os jogadores ainda não possuíam conhecimentos acerca destas habilidades avaliadas e posteriormente trabalhadas. Outro aspeto que apontamos, são as expectativas elevadas que os jogadores têm no início do campeonato, acerca do seu rendimento.

Relativamente à avaliação intermédia, podemos observar que a habilidade que apresentou um valor mais baixo, foi o *compromisso* (3,8), o que vai ao encontro da situação que a equipa atravessava no mês de fevereiro, uma vez que o número de presenças aos treinos diminuiu consideravelmente, apontando o facto de ser época de

avaliações na escola, diminuindo assim a dedicação e a perseverança necessária para treinar.

No que respeita à avaliação final, e em comparação com a avaliação intermédia, podemos observar que habilidades como o *estabelecimento de objetivos*, a *autoconfiança*, o *compromisso*, o *treino psicológico* e o *planeamento competitivo* aumentaram, o que reflete o trabalho desenvolvido com os jogadores acerca destas habilidades. Relativamente ao estabelecimento de objetivos foi um passo fundamental, pois ajudou os jogadores na conquista dos seus objetivos, dividindo-os em várias metas, desafiantes mas alcançáveis, contribuindo assim para uma maior motivação e autoconfiança, sendo estas componentes chave para acreditar neles próprios.

Relativamente às habilidades *treino psicológico* (4,1; 4,4; 4,5 – avaliação inicial, intermédia e final, respetivamente) e *planeamento competitivo* (3,9; 4,1; 4,2 - avaliação inicial, intermédia e final, respetivamente), verificou-se que foram aumentando no decorrer da intervenção, o que é bastante positivo, pois demonstrou a existência de “trabalho de casa psicológico” por parte dos jogadores, aprendendo também a planear antecipadamente o seu objetivo para os treinos e competições a fim de manter o seu estado psicológico desejado, assim como um estado emocional equilibrado, sentindo-se confiantes em atingir os seus objetivos.

Comparativamente a habilidade *ativação* (4,5), manteve-se constante durante todas as avaliações, apresentando um valor consideravelmente bom, tendo em conta que para resultados muito elevados é aconselhável sessões de relaxamento, e para valores muito baixos a ativação, para conseguir o estado psicossomático desejado. O mesmo se verificou para a habilidade *reação ao stress*, embora o valor tenha decrescido minimamente ao longo das avaliações, este valor é bom, tendo em conta a obtenção do tal estado psicossomático desejado.

No que diz respeito às habilidades *foco atencional*, *refocalização da atenção* e *visualização mental*, apresentaram um decréscimo, embora não muito significativo, o que poderá passar pelo cansaço já existente, após tantas semanas de treinos e competições, levando assim os jogadores a um menor nível de atenção e concentração, para a realização de um desempenho eficaz.

Já no *controlo do medo*, verificou-se um decréscimo, ao longo das avaliações, (5,6; 5,2; 4,9 – avaliação inicial, intermédia e final, respetivamente) no entanto

considero que é essencial uma certa quantidade de medo, para chamar à atenção do jogador sobre os riscos inerentes a certos gestos, prevenindo assim possíveis lesões.

No que se refere ao *relaxamento*, verificou-se um ligeiro decréscimo da avaliação intermédia para a final (4,5; 4,7; 4,5 – avaliação inicial, intermédia e final, respetivamente), mantendo-se no entanto um valor aceitável, acerca da capacidade dos jogadores diminuírem os níveis de stress, tendo sido ensinado para o efeito a técnica de respiração de Lindeman.

4.4 Criação do “Dossier do Jogador”

Com o objetivo de recolher o maior número de informações inerentes a cada jogador, foi elaborado o “dossier do jogador”, sendo este estritamente confidencial. Para além das informações recolhidas através dos instrumentos psicológicos aplicados, pode-se encontrar, ainda, a história pessoal, académica e desportiva do jogador, assim como registos de aspetos pertinentes ocorridos durante toda a época desportiva. Através deste documento, é possível realizar, de um modo prático e preciso, a caracterização do jogador, do ponto de vista físico (incluindo os aspetos antropométricos e de saúde), psicológico e social.

4.5 Participação no Boletim Informativo do NSRM

A pedido do coordenador técnico do NSRM, responsável pela elaboração do boletim informativo, foram elaborados pequenos artigos simples referentes a temas relacionados com a psicologia do desporto. Temas como o que é a psicologia do desporto e a sua importância, o papel do psicólogo do desporto, a motivação e a liderança foram publicados no boletim informativo do NSRM.

4.6 Intervenção com o Treinador

A intervenção com o treinador foi pouco intensa, baseando-se, somente, através de conversas formais e informais. Tal como mencionado anteriormente, o treinador possui bastantes conhecimentos acerca de como deve agir um treinador, não só devido à sua vasta experiência, mas, particularmente, pela importância que atribui aos aspetos psicológicos ligados ao futebol. Sempre que foi considerado pertinente intervir entreviu-

se, no sentido de facultar algumas sugestões ao treinador, tendo sido estas consideradas e acatadas pelo mesmo.

4.7 Celebração do aniversário dos jogadores e elementos da equipa técnica

Foi implementada uma rotina nova na equipa, tendo sido esta muito bem aceite por todos. Aquando do aniversário de um jogador ou de um elemento da equipa técnica, era oferecida uma t-shirt autografada por todos os outros jogadores e elementos da equipa técnica ao aniversariante, comemorando-se assim, sempre, o aniversário dos jogadores, terminando o treino de uma forma bastante divertida. Todos os jogadores e técnicos que não festejaram o seu aniversário, durante a época desportiva, também foram contemplados com uma t-shirt, no final do campeonato.

5 RENDIMENTO DESPORTIVO DA EQUIPA

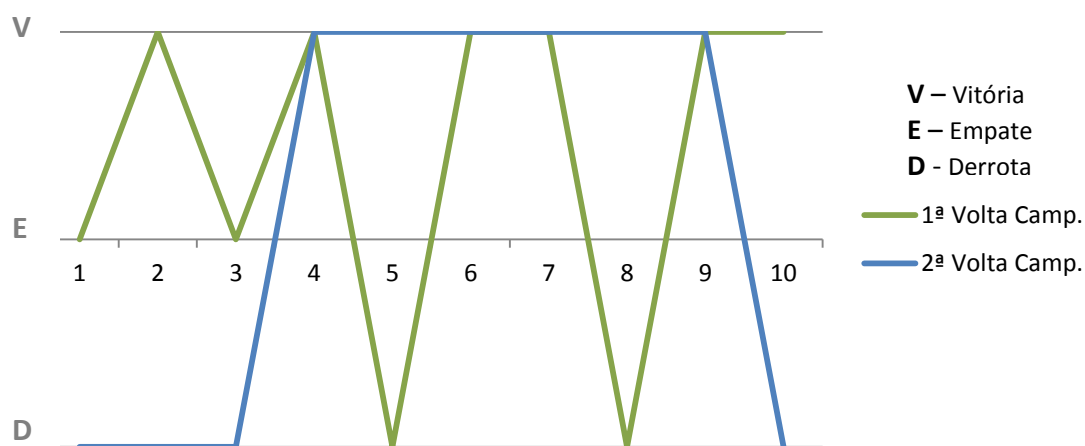


Gráfico 2 – Rendimento da equipa no campeonato

A equipa, terminou a 1ª volta do campeonato, após a realização de 10 jogos, no 3º lugar da classificação geral, com 20 pontos, a 1 ponto do 2º classificado e a 10 pontos do 1º do classificado. Nesta volta os resultados foram: 6 vitórias, 2 empates e 2 derrotas.

Relativamente às derrotas, uma foi contra o 1º classificado, que nunca tinha perdido qualquer jogo, dando mesmo goleadas. O NSRM perdeu por 1-0, tendo no entanto apresentado uma excelente qualidade de jogo, grande empenho e uma enorme motivação para vencer, sendo elogiados pelo treinador após o jogo. De realçar que neste jogo, foi visualizado um vídeo motivacional, minutos antes de os jogadores entrarem

em campo. Já na outra derrota, a equipa não se apresentou nas melhores condições, a atenção, a concentração, a comunicação e a motivação praticamente não existiram durante todo o jogo, justificado, talvez, pelo pouco valor dado ao jogo, tendo em conta que a equipa adversária era menos forte competitivamente.

Já na 2ª volta do campeonato, a equipa iniciou com um rendimento muito baixo, 3 derrotas consecutivas. Esta foi uma fase menos positiva da equipa, o compromisso para com os objetivos desceu, a ausência dos jogadores aos treinos aumentou consideravelmente, tendo sido visível um decréscimo da motivação e do empenhamento. Nesta fase, ocorreram numerosas conversas, formais e informais, com os jogadores acerca da situação da equipa, onde referiram que se sentiam cansados, pois estavam a passar por uma fase de avaliações na escola, mas que pretendiam modificar a atitude, pois queriam conquistar a subida de divisão. Foram realizadas dinâmicas de grupo, durante esta fase, mais direcionadas para a coesão de equipa, motivação, comunicação e estabelecimento de objetivos. Após esta fase, foi notória a evolução da equipa, tendo sido conquistadas 6 vitórias consecutivas. A equipa apresentava-se muito comunicativa, motivada, concentrada, unida, para a conquista do tão desejado objetivo, a subida de divisão. Esta foi disputada até ao final do campeonato, pois 3 equipas podiam subir, tendo ficado tudo decidido no último jogo. A equipa do NSRM perdeu o jogo, acabando o campeonato em 5º lugar, não conseguindo assim atingir o seu objetivo.

Embora terminando o campeonato em 5º lugar, na classificação geral, a equipa do NSRM, deteve a melhor defesa (22 golos sofridos) e o melhor ataque (68 golos marcados).

6 ÁREA COMUNIDADE

6.1 Seminário “Psicologia do Desporto – Liderança nas Seleções Nacionais de Futebol”

Foi realizado um seminário intitulado “Psicologia do Desporto – Liderança nas Seleções Nacionais de Futebol”, no auditório da ESDRM, contando com a presença dos preletores: Prof. Doutor Carlos Silva (Docente e Coordenador do MPDE da ESDRM) como moderador da mesa; Dr.^a Mónica Jorge (Diretora do Futebol Feminino, da Federação Portuguesa de Futebol); Dr. Leonel Pontes (Treinador Nacional – Seleção

Nacional – Clube Portugal); Dr. Ricardo Peres (Treinador Nacional de Guarda-Redes – Seleção Nacional – Clube Portugal); Rui Jorge (Selecionador Nacional Sub-21), com uma duração de 3 horas.

Como métodos de divulgação foram utilizados flyers e cartazes; colocação de informação nas tv's da ESDRM; envio de e-mails para associações de futebol, instituições de ensino superior, alunos e ex-alunos da ESDRM, colocação do evento nas redes sociais, comunicação social nacional e regional (jornais e rádios), jornais desportivos nacionais e televisões.

O seminário contou com a presença de cerca de 160 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 57 anos, sendo maioritariamente participantes do sexo masculino (107) e estudantes (90), estando também presente um grande número de treinadores de futebol. De entre os participantes, encontravam-se os ex-jogadores de futebol Pedro Barbosa e Jorge Cadete, assim como o selecionador adjunto do selecionador Nacional Sub-21, Romeu Oliveira. No que respeita à comunicação social estiveram presentes, o jornal *A Bola*, o jornal *Record*, a *Agência Lusa* e o jornal *O Ribatejo*.

Para um melhor enquadramento acerca da temática, junto dos participantes, o seminário iniciou-se com uma apresentação, mencionando o conceito de liderança, os diferentes tipos de líder, dando especial atenção ao líder transformacional, as características inerentes deste, finalizando com algumas recomendações de como ser um bom líder, tendo em conta a existência de bastantes treinadores na assistência.

Dentro de outros assuntos debatidos, destacou-se o processo de liderança dentro das seleções nacionais, a diferença entre seleções femininas e masculinas, o capitão de equipa, por quem é que este deve ser nomeado, qual o melhor método, quais as suas funções dentro da equipa e dos colegas. Acerca deste último tema, verificou-se que ambos os selecionadores eram unânimes, pois consideraram que o capitão de equipa é um elemento fundamental na passagem de informação, de comportamentos e que deverá ser um modelo, sendo, o mesmo nomeado pelo treinador. Não obstante, referiram que não valorizavam mais a figura capitão de equipa face aos outros jogadores, pois todos devem ter a mesma responsabilidade, exigência e abertura para se pronunciarem junto do treinador. De seguida, foram colocadas diversas questões aos preletores, pelos participantes, as quais foram respondidas de forma clara, objetiva e de forma animada.

Foi entregue a todos os participantes, no ato da confirmação da inscrição, um questionário de avaliação da satisfação, acerca do seminário e de todo o processo envolvente. Dos 128 inquéritos rececionados e após o devido tratamento estatístico, os resultados obtidos foram bastante satisfatórios, pois consideraram que o mesmo abordou conteúdos muito interessantes, sendo os preletores de excelência, e com uma vasta experiência na temática abordada.

6.2 Reflexão

A temática liderança sempre foi um dos temas preferidos, e desde cedo ficou decidido que a área comunidade seria acerca do mesmo. Poder partilhar a mesa com preletores de luxo, ouvindo da parte destes todas as suas experiências no terreno, de como é lidar com este tipo de jogadores e de expor perante todos os participantes um pouco acerca do que é a liderança, foi muito enriquecedor. Foi um dia muito cansativo, mas no final a sensação era de dever cumprido, de muita felicidade por ter conseguido atingir um objetivo proposto de forma tão brilhante.

7 ÁREA COMPLEMENTAR

7.1 Gabinete de Psicologia do Desporto do NSRM

A par da intervenção com a equipa de juniores, foi, ainda, criado um gabinete de psicologia do desporto no NSRM, tendo como objetivo o alargamento da psicologia do desporto e dos seus benefícios junto de todos os jogadores, assim como pais, treinadores e outros agentes desportivos, funcionando uma vez por semana, com a duração de 2 horas, no entanto, os horários foram adaptados aos interessados, sempre que solicitado. Este gabinete teve pouca procura, tendo somente sido solicitado para a intervenção junto de um jogador de um escalão inicial. Segundo o treinador, pessoa que contactou o gabinete, o jogador apresentava dificuldades a nível de atenção e concentração, desobedecendo a algumas regras inculcadas pelo treinador. Após a conversa com o treinador, foi solicitada a respetiva autorização ao encarregado de educação do jogador, para intervir, e após a aprovação deste, deu-se início à intervenção, sendo esta semanal, e após a realização do treino do jogador. Esta intervenção teve uma duração de cerca de um mês, pois o jogador demonstrou o seu interesse em abandonar, tendo em conta que na última sessão não quis relatar o seu comportamento. Para avaliar o comportamento,

quer nos treinos quer nas competições, foi utilizada uma grelha com desenhos, adequada à idade cronológica do jogador, onde o mesmo e o treinador tinham de assinalar ao longo da semana, a imagem que mais se adequava ao comportamento do jogador. Durante as intervenções era solicitada a referida grelha ao treinador, onde depois eram debatidas as opiniões de ambos acerca do comportamento do jogador. Sempre que o mesmo apresentasse um comportamento adequado, era contemplado com um incentivo. Após a intervenção direta com o jogador, nas semanas seguintes foram solicitadas informações ao treinador, referindo que o jogador estava mais calmo e que já acatava as suas regras.

7.2 Reflexão

Foram criadas algumas expectativas relativamente ao funcionamento deste gabinete, o que facto não veio a acontecer, pois as intervenções foram muito poucas, para o que era expectável tendo em conta as abordagens dos treinadores, dos pais, e até mesmo da direção, antes do mesmo ser criado. A desilusão surgiu, pois durante o estágio, foi visível a necessidade de intervir junto de alguns agentes desportivos, mas, sem a manifestação de interesse na intervenção, levando por vezes as mais diversas situações para a brincadeira, tornou-se impossível intervir junto dos mesmos.

Relativamente à situação do jogador, foi pena que a intervenção tivesse sido curta, mas, não obstante, contente com a intervenção realizada, uma vez que o jogador foi alterando o seu comportamento ao longo da mesma.

7.3 Curso de Educação e Formação (CEF)

Inserido, ainda, na área complementar, foi também dado apoio às colegas estagiárias que se encontravam a intervir junto das turmas do 1º e 2º ano dos CEF, do ano letivo 2011/2012, da EBI Fernando Casimiro, num projeto de desenvolvimento de competências pessoais e sociais através do desporto em contexto escolar. Esta intervenção foi realizada uma vez por semana, com a duração de 45 minutos, tendo como base o *Programa de Responsabilidade Pessoal e Social de Hellison*, sendo este um modelo de intervenção pedagógica através da atividade física.

A intervenção passou pela realização de dinâmicas de grupo, tendo como objetivos os diversos níveis de responsabilidade pessoal e social, sendo eles: respeito

pelos direitos e sentimentos dos outros, participação e esforço, autonomia, liderança e ajuda aos outros, e, por último, o nível fora do contexto desportivo. Esta intervenção teve um total de cerca de 30 horas de contacto.

7.4 Reflexão

Esta intervenção, embora com pouca intensidade, foi muito enriquecedora, pois permitiu intervir junto de alunos com comportamentos desviantes ou com dificuldades cognitivas. Consideramos que foi uma mais-valia, pois não se limitou somente à intervenção no desporto, tendo assim também experiência na área da atividade física, ou seja, verificamos que através da atividade física e da realização de dinâmicas de grupo, os alunos conseguiram modificar e melhorar a sua postura, a sua forma de comunicar assim como alguns os seus comportamentos.

7.5 Participação em Ação de Formação e Workshop

Com o objetivo de ampliar os conhecimentos acerca do contexto onde se inseriu o estágio, a participação no Workshop “*Trilha o teu Caminho através do Desporto*”, com a duração de 2 horas, assim como na ação de formação “*O Papel do Árbitro na Formação do Jovem Atleta*”, com uma duração de 4 horas, foi muito enriquecedora.

7.6 Divulgação do Estágio no *Blast-Off* – Feira Anual de Estágios

Coube, ainda, promover o estágio assim como a entidade acolhedora no *Blast-Off* – Feira Anual de Estágios, onde foi apresentado aos restantes alunos e docentes o trabalho desenvolvido, durante o estágio, através da elaboração de um poster e de uma apresentação das atividades e intervenções realizadas.

8 REFLEXÃO CRÍTICA

Encarámos este desafio com alguma ansiedade e com a consciência que iria ser um estágio com muito trabalho pela frente, ter de conseguir gerir da melhor forma o pouco tempo disponível, e de conseguir liderar uma equipa aquando da realização das sessões com os jogadores.

Foi uma experiência muito feliz e enriquecedora, não só a nível profissional, mas também pessoal, pois nas cerca de 1310 horas de trabalho, das quais 526 horas de

contacto (treinos, competições e aulas) conseguimos vivenciar, no terreno, o que durante 4 anos de formação se foi abordando, podendo, assim, colocar em prática técnicas, métodos e estratégias aprendidas.

Enumeramos como fator menos positivo, no estágio, a nenhuma intervenção realizada com os pais dos jogadores, conforme estava previsto inicialmente. A presença destes foi praticamente nula, durante toda a época, o que impediu essa mesma intervenção, talvez por considerarem que o acompanhamento parental nestas idades não seja tão necessário e importante como nos outros escalões.

Mas como não é só a nossa experiência e apreciação que prevalece para que se possa mencionar que tudo correu de forma positiva, foi aplicado um pequeno inquérito, aos jogadores, com o objetivo de saber qual a sua opinião acerca da importância da psicologia do desporto e de toda a intervenção realizada. Os resultados mostraram que os jogadores consideram que é fundamental a implementação de um técnico especializado nesta área numa equipa, pois estes técnicos conseguem estabelecer uma forte união de equipa, uma melhor compreensão dos problemas existentes, ajudando a superá-los, uma melhor comunicação entre todos os agentes desportivos. Referiram ainda que, *“a saúde mental de um jogador é fundamental para atingir o rendimento máximo”*, *“é uma pessoa amiga em quem podemos confiar, e que nos faz sempre acreditar que somos capazes de atingir o que queremos”*.

Relativamente à intervenção, mencionaram que estavam muito satisfeitos, com a mesma, justificando com a entrega ao trabalho, a capacidade motivadora, a qualidade da comunicação, as dinâmicas realizadas, as conversas tidas, sempre com o sentido de ajudar, a contribuição para uma excelente coesão de equipa, e a grande amizade que foi estabelecida com todos os jogadores.

Em certos momentos o cansaço foi enorme, as forças iam fraquejando, mas com uma enorme motivação e empenho fomos vencendo tudo isto, e hoje mencionamos que a saudade já se apodera de nós, que já sentimos saudades destes jogadores e técnicos fantásticos, que tivemos muito gosto em conhecer e trabalhar, durante cerca de 9 meses.

9 BIBLIOGRAFIA

- Brito, A. P. (2009). *Psicologia do Desporto para Atletas* (2ª ed.). Texto Editores.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson, S. L.
- Carron, A.V., Hausenblas, H.A. & Eys, A. (2005). *Group Dynamics in Sport*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Castelo, J. (2008). *Futebol - A organização dinâmica do jogo* (Jorge Castelo ed.).
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte* (2ª ed.). Madrid: McGraw Hill.
- Ferrero, T. (2011). Carlos Garcia entrena la mente gracias a un psicólogo “on line”. Acedido a 21 de Outubro de 2011, em www.marca.com
- Garcia-Mas. A. (2002) La Psicología del Fútbol *El Psicólogo del Deporte: Asesoramiento e intervención*. In Dosil, J. (Ed.), Madrid: Editorial Síntesis, pp. 101-131.
- Gomes, A.R., & Cruz, J.F. (2007). Avaliação psicológica de atletas em contextos de formação desportiva: Desenvolvimento de um guião de entrevista para crianças e jovens. In J. F. Cruz, J. M. Silvério, A. R. Gomes & Duarte (Eds.), Atas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício. pp 82-99. Braga: Universidade do Minho.
- Ruiz, L.M. (1999). Rendimiento deportivo, optimizacion y excelencia en el deporte. *Revista de Psicologia del Deporte*, 8 (2), pp 235-248.
- Samulski, D. M. (2002) *Psicologia do Esporte: Manual para educação física, psicologia e fisioterapia*. São Paulo: Manole,
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (2ª ed.). Artmed Editora.

10 ANEXOS

10.1 Resultado (valores) da Avaliação de Competências Psicológicas da Equipa

Tabela 1 – Resultado (valores) da Avaliação de Competências Psicológicas da equipa em três momentos

COMPETÊNCIAS	CATEGORIAS	Av. Inicial	Av. Intermédia	Av. Final
Fundamentais	Estabelecimento de Objetivos	5,1	4,7	4,9
	Autoconfiança	5,2	4,8	4,9
	Compromisso	4,3	3,8	4
Psicossomáticas	Reações ao Stress	4,8	4,7	4,6
	Controlo do Medo	5,6	5,2	4,9
	Relaxamento	4,5	4,7	4,5
	Ativação	4,5	4,5	4,5
Cognitivas	Foco Atencional	4,9	5,1	4,6
	Refocalização da Atenção	4,2	4,2	3,9
	Visualização Mental	5	4,8	4,7
	Treino Psicológico	4,1	4,4	4,5
	Planeamento Competitivo	3,9	4,1	4,2

10.2 Dados estatísticos acerca da equipa

Tabela 2 - Percentagens do rendimento da equipa, dos jogos em casa e fora

Total	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
Total	20	12 (60%)	2 (10%)	6 (30%)
Casa	10	7 (70%)	0 (0%)	3 (30%)
Fora	10	5 (50%)	2 (20%)	3 (30%)

Tabela 3 - Dados jogadores

Jogador com maior utilização	1888 Minutos
Jogador com maior n.º de golos marcados	14 Golos
Jogador com maior n.º de assistências	22 Assistências

Tabela 4 - Disciplina ao longo da época

N.º Cartões Amarelos	21
N.º Cartões Vermelhos (acumulação cartões amarelos)	4
N.º Cartões Vermelhos diretos	1

Tabela 5 - Melhor e pior resultado, em casa e fora

Resultado	
Maior vitória em casa	10-1
Maior vitória fora	0-9
Maior derrota fora	4-1
Maior derrota em casa	1-4